

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Lanjut Usia**

##### **1. Definisi Lansia**

Priyoto pada tahun 2015 menyatakan bahwa lanjut usia yaitu berumur diatas 65 atau 70 tahun. Masa lansia dibagi 3 meliputi tua muda (70-75 tahun), tua (75-80 tahun), sangat tua (>80 tahun). Lansia merupakan salah satu kelompok yang paling banyak mengalami penurunan fungsi serta paling beresiko terkena penyakit. Menurut Allender, Rector dan Wanner (2014) menyatakan bahwa lansia kemungkinan mengalami masalah kesehatan dan kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena beberapa faktor yang mempengaruhi.

##### **2. Proses Menua**

Menua dimulai sejak lahir dan umumnya dialami semua makhluk hidup. Proses menua merupakan proses yang terus menerus berlanjut secara ilmiah dan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normal yang mulai menghilang sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Lansia secara alami mengalami proses menua yang tidak dapat dihindari. Menua bukanlah suatu penyakit tetapi proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh (Hawari, 2007). Namun proses menua dapat mempengaruhi atau sering menimbulkan bermacam-macam masalah lansia baik secara psikologi, biologi, spiritual dan sosial-ekonomi

(Nugroho, 2000). Respon emosional dalam proses penyesuaian lansia terhadap penuaan ini yaitu berupa kecemasan (Erva, 2010).

### 3. Tipe - Tipe Lanjut Usia

Dikutip dari Dona Fitri Annisa dan Ifdil (2016), tipe-tipe lanjut usia antara lain:

#### a. Tipe Arif Bijaksana

Lansia tipe ini kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan dan menjadi panutan.

#### b. Tipe Mandiri

Lansia tipe ini senang mengganti kegiatan yang hilang dengan kegiatan baru, selektif dan mencari pekerjaan dan teman pergaulan, serta memenuhi undangan.

#### c. Tipe Tidak Puas

Lansia tipe ini sering mengalami konflik lahir batin yang menentang proses penuaan yang menyebabkan kehilangan kecantikan, hilangnya daya tarik jasmani, kehilangan kekuasaan, status teman yang disayangi, pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, menuntut, sulit dilayani dan mengkritik.

#### d. Tipe Pasrah

Lansia ini selalu menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan beribadah ringan kaki dan pekerjaan apa saja yang dilakukan.

e. Tipe Bingung

Lansia yang kagetan, hilang kepribadian, mengasingkan diri, merasa minder, menyesal, pasif dan acuh tak acuh.

4. Perubahan Fisik dan Fungsi Akibat Proses Menua

Menua terus menerus terjadi secara alami mulai ditandai dengan kulit kriptur, gigi ompong, menurunnya fungsi kemampuan jaringan dalam memenuhi kehidupan, pendengaran menurun, penglihatan memburuk sensitivitas emosi. Dikutip dari Priyoto (2016), berikut perubahan-perubahan yang terjadi meliputi:

a. Sistem Endokrin

- 1) Produksi hampir semua menurun.
- 2) Fungsi paratiroid dan sekresinya tidak berubah.
- 3) Menurunnya aktivitas tiroid, menurunnya BMR (*Basal Metabolic Rate*).
- 4) Menurunnya daya pertukaran gas, serta menurunnya sekresi hormon, misalnya progesteron, estrogen, dan testosteron.

b. Perubahan Psikologi

- 1) Konstruktif.
- 2) Ketergantungan.
- 3) Defensitif.
- 4) Bermusuhan.
- 5) Membenci atau menyalahkan diri sendiri.
- 6) Kecemasan

## 5. Kelompok – Kelompok Lansia

Dikutip dari buku penulis Priyanto (2015) menyatakan bahwa secara ekonomis, penduduk lansia dapat dikelompokkan berdasarkan tingkat ketergantungan atau kemandirian mereka, yaitu terbagi dari tiga kelompok sebagai berikut:

1. Kelompok lansia yang potensial, yaitu lansia yang memiliki keterampilan yang mampu menghasilkan barang atau jasa untuk memenuhi kebutuhannya.
2. Kelompok lansia yang sudah uzur, yaitu lansia yang tidak potensial yang tidak mampu lagi untuk melakukan perencanaan, tidak dapat mengingat apa yang harus dibutuhkan dan harus memerlukan bantuan orang lain.
3. Kelompok lansia yang miskin (*destitute*), yaitu lansia yang tidak mempunyai pekerjaan, tidak mempunyai dana dari pensiun sehingga tidak memiliki kemampuan sendiri untuk memenuhi kebutuhan kelangsungan hidupnya.

## B. Kecemasan

### 1. Definisi Kecemasan

Chaplin tahun 2009 di ilmu psikologi menyatakan bahwa kecemasan (*Anxiety*) merupakan perasaan yang tidak menentu dan belandaskan dari keprihatinan atau ketakutan yang mengalami dirinya bukan karena sesuatu khusus tetapi sesuatu yang berhubungan dengan masa akan datang (Chaplin, 2009, sedangkan menurut Fitri & Ifdil tahun 2016 pengertian

kecemasan yaitu dimana seseorang memiliki ciri dari kepekaan terhadap fisiologis, rasa aprehensif bahwa firasat buruk akan terjadi dan tegang tidak menyenangkan. Setiap orang pasti mengalami rasa tegang serta cemas apabila keadaan stres dan yang buruk mengancam dirinya (Zulkamain, 2009).

Gangguan kecemasan yaitu kondisi paling umum pada lanjut usia. Pada lanjut usia kecemasan menjadi masalah psikologi yang penting dialami lanjut usia dan menemui ide menghadapi pikiran keputusasaan misalnya meninggal akan dirinya, khususnya lansia yang mengalami penyakit kronis yang disebabkan oleh penyakit medis fisiologi antara lain, kehilangan pasangan hidup, keluarga, pekerjaan, respon yang berlebihan terhadap kejadian hidup, dukungan sosial dan pemikiran akan datang kematian (Hawari, 2013).

## 2. Patofisiologi Kecemasan

Kecemasan terjadi ketika dari perjalanan respon tubuh dengan perasaan khawatir dan cemas pada dirinya berawal dari respon saraf *otonom* muncul kegiatan yang tidak disadari oleh tubuhnya, ciri-ciri vital seperti perasaan yang tidak aman diaktifkan oleh sistem saraf simpatis yang mana akan melindungi dirinya, lalu kelenjar *adrenal* melepaskan hormon *adrenalin* (hormon *epinefrin*) yang mengakibatkan tubuh menghirup banyak oksigen, meningkatnya tekanan arteri, detak jantung, serta mendilatasi pupil, maka akan muncul penyempitan pembuluh darah perifer dari mekanisme reproduksi dan gastrointestinal serta meningkatnya glukogenolisis ke glukosa bebas yang berperan menjadi pemberi nutrisi

sistem saraf pusat, otot, dan jantung sistem saraf pusat dan jantung. Apabila ancaman sudah tidak ada, maka sistem saraf *parasimpatis* mengalami keadaan tubuh yang normal, selanjutnya saraf simpatis akan aktif dan respon kembali keawal sampai ancaman sudah tidak ada lagi (Videbeck, 2008).

### 3. Tingkat Kecemasan

Stuart dan Sundeen (2007) menyatakan tingkatan kecemasan adalah sebagai berikut :

#### a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan seseorang menjadi waspada dan mengubah pola pikirnya menjadi lebih baik. Memotivasi diri untuk terus belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Dalam kondisi tingkat kecemasan ini individu tidak memerlukan orang lain yang membantu dirinya menghadapi masalah.

#### b. Kecemasan Sedang

Tingkat sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif dan dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Seseorang tingkat kecemasan sedang ini memungkinkan membutuhkan bantuan orang lain yang lebih dipercaya bagi dirinya sendiri contohnya keluarga, sahabat, orang tua, dan lain-lain.

### c. Kecemasan Berat

Tingkat berat sangat merubah pemikiran seseorang. Di tingkat ini seseorang cenderung lebih memusatkan pada hal yang terperinci, spesifik dan tidak berpikir lagi tentang hal lainnya. Kecemasan tingkat ini sangat memerlukan pengarahannya untuk memusatkan pada suatu daerah yang lain. Seseorang tidak sanggup untuk menyelesaikan masalahnya sendiri walaupun sudah dibantu orang lain tetap merasa tidak mampu dan hilang pengharapan terhadap suatu masalah.

### d. Tingkat Panik

Tingkat ini berhubungan dengan ketakutan dan teror tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahannya melibatkan disorganisasi kepribadian. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, penurunan berkomunikasi dengan orang lain, perilaku menyimpang dan kehilangan pemikiran rasional. Tingkat ini merupakan kelanjutan dari tingkat berat yang sudah mengalami gangguan perilaku motorik seperti mengamuk dan sudah semestinya memerlukan bantuan dari pihak medis untuk menurunkan tingkat kecemasan karena secara umum aktivitas sehari-hari sudah terganggu.

## 4. Tanda – Tanda Kecemasan

Struat dan Sundeen (2003), efek dan respons kecemasan dapat diketahui dari hal-hal berikut :

### a. Fisiologi

Muncul dalam keadaan mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering kencing, nadi cepat, tensi meningkat, ketegangan otot, sukar

bernafas, berkeringat, pupil mata dilatasi, anoreksia, konstipasi, sakit kepala, penglihatan kabur, mual, muntah, gangguan tidur.

b. Perilaku

Gelisah, tremor, mudah terkejut, bicara cepat, aktivitas dan gerakan kurang terkoordinasi atau gerakan tidak menentu seperti gemetar, serta perasaan tegang yang berlebihan.

c. Kognitif

Tidak mampu memusatkan perhatian atau konsentrasi persepsi menyempit atau kreativitas menurun, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi.

5. Faktor Predisposisi Kecemasan

a. Faktor Internal

1) Pengalaman

Penyebab kecemasan, dapat berasal dari beberapa kejadian di masa lalu atau masa sekarang di dalam kehidupan atau dapat terletak di dalam diri seseorang, contohnya seorang memiliki pengalaman dalam menjalankan suatu masalah yang sangat berpengaruh dalam hidupnya maka dalam dirinya akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan yang tidak begitu sulit yang didapat dari pengalaman sebelumnya.

2) Respon Terhadap Stimulus

Kemampuan terhadap rangsangan yang akan mempengaruhi tingkat kecemasan.

3) Usia



Pada usia yang lebih tua, seseorang akan memiliki cara pandang yang lebih luas sehingga dalam menghadapi suatu masalah akan bercermin pada pengalaman yang didapat sewaktu hidup ataupun dari orang lain. Dengan semakin banyak pengetahuan dan teman, seorang akan lebih siap untuk menghadapi sesuatu.

#### 4) Jenis Kelamin dan Gender

Kecemasan lebih dominan pada wanita karena pria lebih rileks dibanding wanita, karena pria lebih aktif sedangkan wanita lebih sensitif.

#### b. Faktor Eksternal

##### 1) Dukungan Keluarga

Dalam menghadapi masalah dukungan keluarga menyebabkan menjadi lebih siap dalam menghadapinya.

##### 2) Kondisi Lingkungan

Lingkungan yang tidak memberikan cerita negatif tentang suatu permasalahan dapat membuat seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapinya.

##### 3) Keturunan dan riwayat penyakit lainnya bisa menyebabkan kecemasan. Contoh seorang ibu mempunyai riwayat penyakit cemas artinya gejala tersebut dapat diturunkan ke sifat anaknya juga.

#### 6. Skala Ukur Kecemasan

Skala kecemasan dapat diukur dengan skala tingkat kecemasan Hamilton (*Hamilton Anxiety Rating Scale - HARS*). HARS merupakan

pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya simtom pada individu yang mengalami kecemasan. HARS memiliki 14 simtom yang tampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi lima tingkatan skor antara 0 (tidak ada) sampai dengan 4 (berat). Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengaruh kecemasan dalam penelitian percobaan klinis (*trial clinic*) yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliabel. Menurut Priyoto (2013), penilaian skala Skala Tingkat Kecemasan Hamilton (*Hamilton Anxiety Rating Scale - HARS*) terbagi menjadi 14 item.

Tabel 2.1. *Skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*  
Sumber : Priyanto, 2013

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan cemas - Firasat buruk - Takut akan pikiran sendiri - Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan - Merasa tegang - Lesu - Tidak dapat istirahat dengan tenang - Mudah terkejut - Mudah menangis - Gemetar - Gelisah					
3.	Ketakutan - Pada gelap - Ditinggal sendiri - Pada orang asing - Pada binatang besar - Pada keramaian lalu lintas - Pada kerumunan orang banyak					

4.	Gangguan tidur <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar memulai tidur</li> <li>- Tidak pulas</li> <li>- Terbangun malam hari</li> <li>- Bangun dengan lesu</li> <li>- Mimpi yang menakutkan</li> </ul>					
5.	Gangguan kecerdasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Daya ingat buruk</li> <li>- Sulit konsentrasi</li> <li>- Sering bingung</li> </ul>					
6.	Perasaan depresi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehilangan minat</li> <li>- Sedih</li> <li>- Bangun di malam hari</li> <li>- Daya ingat buruk</li> <li>- Sulit konsentrasi</li> <li>- Sering bingung</li> </ul>					
7.	Gejala reumatik pada otot-otot <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyeri otot</li> <li>- Kaku</li> <li>- Kedutan otot</li> <li>- Gigi gemertak</li> <li>- Suara tidak stabil</li> </ul>					
8.	Gejala sensorik <ul style="list-style-type: none"> <li>- Telinga berdengung atau tinnitus</li> <li>- Penglihatan kabur</li> <li>- Muka merah dan pucat</li> <li>- Merasa lemah</li> <li>- Perasaan ditusuk-tusuk</li> </ul>					
9.	Gejala kardiovaskular <ul style="list-style-type: none"> <li>- Denyut nadi cepat</li> <li>- Berdebar-debar</li> <li>- Nyeri dada</li> <li>- Denyut nadi mengeras</li> <li>- Rasa lemah seperti mau pingsan</li> <li>- Detak jantung hilang sekejap</li> </ul>					
10.	Gejala pernafasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa tertekan di dada</li> <li>- Perasaan tercekik</li> <li>- Merasa nafas pendek atau sesak</li> <li>- Sering menarik nafas Panjang</li> </ul>					
11.	Gejala gastrointestinal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sulit menelan</li> <li>- Mual</li> <li>- Muntah</li> </ul>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BB turun</li> <li>- Konstipasi</li> <li>- Perut melilit</li> <li>- Gangguan pencernaan</li> <li>- Nyeri lambung</li> <li>- Rasa puas di perut</li> <li>- Perut terasa penuh</li> </ul>					
12.	Gejala urogenitalia <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering kencing</li> <li>- Tidak dapat menahan kencing</li> </ul>					
13.	Gejala vegetatif atau otonom <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mulut kering</li> <li>- Muka kering</li> <li>- Mudah berkeringat</li> <li>- Pusing/sakit kepala</li> <li>- Bulu roma berdiri</li> </ul>					
14.	Apakah klien terlihat <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelisah</li> <li>- Tidak tenang</li> <li>- Mengerutkan dahi muka tegang</li> <li>- Tonus atau ketegangan otot meningkat</li> <li>- Nafas pendek dan lepas</li> <li>- Muka merah</li> </ul>					
Jumlah skor						
Keterangan						

Keterangan skor :

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = terdapat satu dari segala gejala yang ada

2 = separuh dari gejala yang ada

3 = lebih dari separuh gejala yang ada

4 = semua gejala yang ada

Skor minimal 0 dan skor maksimal 56 (14×4)

<14 = tidak ada kecemasan

14-20 = kecemasan ringan

21-27 = kecemasan sedang

28-41 = kecemasan berat

42-56 = kecemasan berat sekali

### **C. Rendam Kaki Air Hangat**

#### **1. Definisi Rendam Kaki Air Hangat**

Rendam kaki air hangat adalah pengobatan nonfarmakologi yang penggunaan air untuk meringankan berbagai keluhan. Rendam kaki air hangat dapat memberikan banyak manfaat di antaranya memberikan badan lebih rileks, menghilangkan rasa pegal, kaku di otot memperlancar sirkulasi darah, kecemasan, stres, penyakit jantung dan obesitas (Saputra & Indrani, 2017).

#### **2. Manfaat Rendam Kaki Air Hangat**

Putri Damarsanti (2018) menjelaskan yaitu :

- a. Digunakan untuk berbagai penyakit, seperti pemulihan vitalitas tubuh, meredakan nyeri pada osteoarthritis (nyeri sendi) (Amal, 2010).
- b. Dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi.
- c. Menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- d. Meningkatkan kualitas tidur (insomnia).
- e. Menguraikan faktor psikologis yang menjadi penyebab kecemasan.

#### **3. Efek Fisiologis Rendam Kaki Air Hangat**

Rendam kaki air hangat merupakan metode terapi dengan pendekatan lowtech yang mengandalkan respon-respon tubuh terhadap air untuk mengobati dan meringankan kondisi yang menyakitkan (Damayanti, 2014). Manfaat merendam kaki air hangat dapat menurunkan kontraksi otot yang berlebihan sehingga menimbulkan efek rileks yang mengobati gejala infeksi, insomnia dan kecemasan. Terapi ini juga dapat membantu sirkulasi darah dan memperlancar atau memperlebar jalannya pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang masuk ke dalam jaringan tubuh, serta dapat meringankan berbagai masalah kesehatan seperti insomnia, sakit punggung, rematik, linu panggul, radang sendi, kelelahan, nyeri otot, kaku, kram, stres dan kecemasan (Wulandari, Ariffianto & Sekarning, 2016). Rendam kaki air hangat secara fisiologi terapi ini dapat menimbulkan efek rileks yang melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormon adrenalis atau epinefrin atau biasa disebut hormon rileks dan meningkatkan sekresi hormon nonadrenalin atau norepinephrin atau biasa disebut hormon rileks sehingga terjadi penurunan ketegangan dan kecemasan dan berakhir menjadi lebih rileks (Dumitrascu & Lazarescu, 2012).

#### 4. Jenis-Jenis Hidroterapi

Berdasarkan Ningrum (2012) menjelaskan jenis-jenis hidroterapi sebagai berikut :

##### a. Rendaman Air

Menggunakan bak air atau kolam yang berisi air dengan merendam seluruh tubuh selama 10 menit.

b. *Whirlpoll* atau Pusaran Air

Menggunakan alat jet atau juga *nozzle* untuk memompa tekanan yang dirancang khusus sesuai kebutuhan.

c. Pancuran Air

Menggunakan pancuran air dengan tekanan dan suhu sesuai kebutuhan.

d. Terapi Air Hangat dan Dingin

Menggunakan temperatur suhu yang berbeda yaitu panas dan dingin.

5. Dosis Rendam Kaki Air Hangat

Merendam kaki air hangat merupakan pengaplikasian nya sangat berdampak pada gejala nyeri kronik maupun akut. Rendam kaki air hangat ini sangat efektif untuk memperlancar peredaran darah serat mengatasi masalah hormon, dan ketegangan otot. Ada banyak titik akupuntur di daerah telapak kaki ada enam meridian yakni limpa, perut, ginjal, empedu, hati kandung kemih (Amot, 2009). Menurut dari penelitian Gilang (2015) menyatakan bahwa rendam kaki air hangat dicelupkan sampai betis kaki dengan suhu 39°C - 42°C dan dibiarkan selama 10 menit, dilakukan pengukuran suhu setiap 5 menit, jika suhu air rendaman turun dapat dipanaskan kembali sampai sesuai dengan suhu awal yang telah ditentukan.

#### 6. Kontraindikasi Rendam Kaki Air Hangat

Damayanti (2014), kasus kontraindikasi pada rendam kaki air hangat, meliputi :

- 1) Penyakit jantung dengan kondisi yang parah,
- 2) Orang yang memiliki tekanan darah rendah,
- 3) Penyakit diabetes.

### D. *Massage*

#### 1. Definisi *Massage*

Menurut Anastasia (2007) *massage* adalah suatu teknik perawatan yang menggunakan gerakan-gerakan seperti mengusap dengan tangan mencubit, meninju, meremas dengan tangan, menekan pada ibu jari atau dengan kepalan tangan, menepuk dengan punggung tangan, mencakup, mencakup pada sisi tangan, menggetarkan menggosok dan memutar. *Massage* merupakan terapi sangat efektif untuk meningkatkan gerak dan persendian karena suplai darah ke dalam sel-sel lebih banyak sehingga ketegangan dan rasa sakit berkurang (Konggiginata, 2007).

#### 2. Manfaat *Massage*

Best (2008), dikutip oleh Arovah (2012) dalam penelitian Prisetyo (2017) yakni sebagai berikut:

- b. Membantu mengurangi pembengkakan pada fase kronis lewat mekanisme peningkatan aliran darah dan limfe.
- c. Mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme penghambatan rangsang nyeri serta peningkatan hormon *morphin endogen*.



- d. Meningkatkan relaksasi otot sehingga mengurangi ketegangan/spasme otot.
- e. Meningkatkan jangkauan gerak, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan fungsi otot.
- f. Meningkatkan suplai oksigen.

### 3. *Massage Effleurage*

Gerakan ini menggunakan telapak tangan, relatif lambat dan lancar secara terus menerus. Umumnya menggunakan gerakan jari-jari yang sama dengan bentuk kontur tubuh dengan cara yang santai. Telapak tangan dan jari bergerak rapat disepanjang tubuh dengan beberapa tekanan. Tekanan bertumpu pada telapak tangan (Priyonoadi, 2011).

### 4. Efek Fisiologis *Massage Effleurage*

*Massage effleurage* memberikan efek fisiologis berupa efek sensasi menenangkan anggota tubuh. Perubahan yang terjadi mempengaruhi kerja saraf otonom, memberikan respon emosi dan menenangkan yang timbul dari relaksasi ini mengubah fisiologis dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter, dopamin atau endorfin. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak dibagian bawah otak yang mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman sehingga membuat seorang berenergi. Regulasi sistem saraf parasimpatis ini menimbulkan efek ketenangan dan membantu untuk menurunkan kecemasan kembali segar kembali (Anastasia, 2018).